



市民講座「地域で考えるケアと治療～歩行障害と共に歩む」

転倒予防について

東邦大学医療センター佐倉病院

主任看護師 山中靖子

'LOGO'

COMPANY LOGOTYPE INSERT

転倒を防ぎたいのはなぜか？

転倒



**外傷性
脳出血**

骨折

廃用症候群

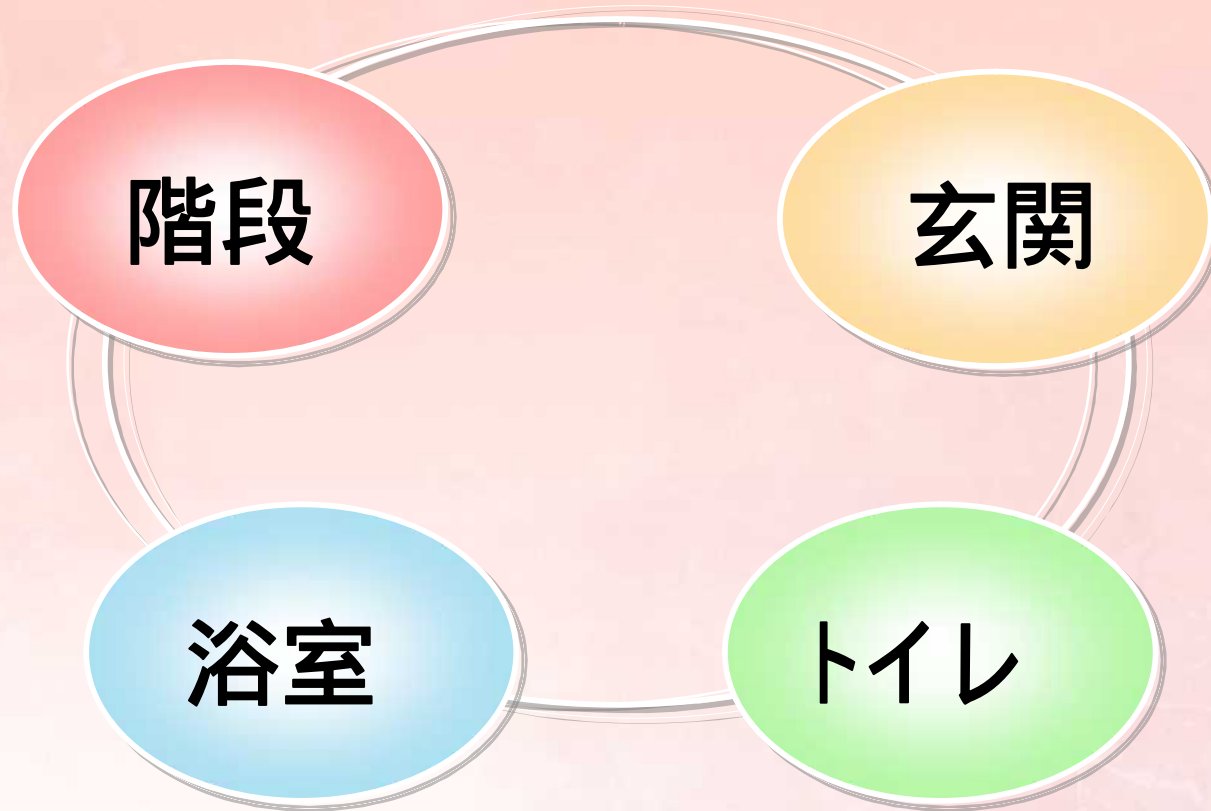
転倒後不安症候群

転倒の原因は？

1. **内因性**：筋力低下、歩行障害、視力障害、バランス不良、認知障害
2. **外因性**：外力、薬剤の副作用
3. **環境因子**：床、照明など

これらの危険因子が
複雑に重なることによって、
転倒の危険性が劇的に増加する

自宅での危険な場所



自宅の環境を見直して
つまづく、すべる をなくそう！

住まいの工夫

手すり



住まいの工夫

スロープ



- ・ 3 cmほどの段差が一番転倒しやすい
- ・ 場合によっては目立つ色のテープなどを使って段差に注意を促す表示も有効
- ・ 絨毯やマットを使用する場合は、めくれないように固定する

住まいの工夫

すべり止め

- ・階段や浴室に
- ・めくれない物



照明

- ・歩行時の自分の体で影を作ってしまうように
- ・寝室の手元灯や廊下の足元灯



住まいの工夫

床にある物

- ・電気のコード、水滴、新聞、衣服など



テーブルや机の上の物

- ・書類、新聞など

履物について



リハビリシューズ

- ・足の甲、かかとまで足を覆う形
- ・すべり止めがついている
- ・脱ぎ履きしやすい



かかとにゴムをつける

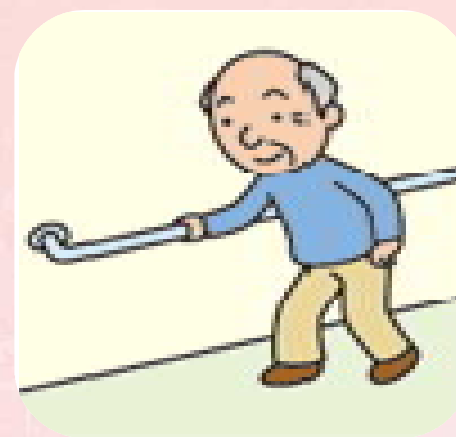
その他介助の際の注意点

- ・つかまりの安定性

入浴時の泡 車椅子などのストッパー

- ・できる限り見守る

自分でできないところを介助する



- ・歩行状態をよく観察する

加齢、病状によって歩行状態は変わる

個々の状態にあった環境の整備が必要

ありがとうございました



COMPANY LOGOTYPE INSERT